

## السيطرة على عدوى الشيغلا والوقاية منها



للمزيد من المعلومات عن عدوى الشيغلا أو للإبلاغ عن إصابة أفراد بالقيء أو الإسهال أو الحمى المرتبطة بتناول الطعام أو الملابس: البريد الإلكتروني: [fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov) الهاتف: 505-6814 (858) الموقع الإلكتروني: [www.sdcdehq.org](http://www.sdcdehq.org)

تحدث الإصابة عادة ببدء الشيغيلا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من خلال تلوث الطريق البرازي الفموي. تنتشر معظم حالات عدوى الشيغلا عن طريق البراز أو الأصابع الملوثة لشخص مصاب وتنتقل إلى شخص آخر عبر الاتصال المباشر أو عبر تناول طعام أو شراب ملوثين.

تعد الخطوة الأهم في منع الأمراض الفيروسية أو البكتيرية أو الطفيلية أو جميعهم هو غسل الأيدي بانتظام واتباع التوجيه الوارد أدناه.

### غسل اليدين

غسل الأيدي والأذرع جيدًا بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن 10 إلى 15 ثانية، مع الاهتمام بشطفهم جيدًا بالماء النظيف والجاري، وتجفيفهم بعناية. إيلاء عناية خاصة بالأجزاء الموجودة تحت الأظافر وبين الأصابع.

#### ينبغي غسل اليدين في الحالات التالية:

- بعد لمس الوجه، أو مناطق أخرى ذات جلد مكشوف بما في ذلك الجروح أو التقرحات، وبعد لمس الشعر.
- بعد استخدام دورة المياه.
- بعد تنظيف دورة المياه.
- بعد لمس الحيوانات.
- بعد السعال، أو العطس، أو استخدام منديل قماشي، أو منديل ورقي.
- بعد استخدام التبغ أو تناول الطعام أو الشراب.
- بعد استعمال معدات أو أدوات متسخة.
- مباشرة قبل الاشتراك في إعداد الطعام وأثناءه وبعده، بما في ذلك التعامل مع الأطعمة غير المعلبة، وتنظيف المعدات والأدوات، واستخدام حاويات وأدوات طعام للاستعمال لمرة واحدة غير مغلقة، وقيل ارتداء القفازات التي تستعمل لمرة واحدة.
- بعد جمع القمامة وإخراجها.
- بعد لمس الملابس المتسخة وقطع قماش المسح المتسخة وغيرها.
- بعد الاشتراك في أنشطة أخرى تلوث اليدين.

### الحد من انتشار المرض

- اتباع عادات غسل اليدين الواجبة والنظافة الشخصية الجيدة.
- تجنب إعداد الطعام للأخرين عندما تكون مريضًا.
- تنظيف الأماكن العامة وتطهيرها، مثل دورات المياه (انظر ظهر الصفحة).

### تعقيم الأسطح

- ملاحظة: يجب غسل الأسطح وشطفها قبل خطوة التعقيم.
- استخدم واحدًا من الحلول التالية:
- 1) استخدم محلول بتركيز 100 جزء لكل مليون من محلول الكلور المتوفر لمدة لا تقل عن 30 ثانية.
- 2) استخدم محلول بتركيز 25 جزء لكل مليون من اليود المتوفر لمدة لا تقل عن دقيقة واحدة.
- 3) استخدم محلول بتركيز 200 جزء لكل مليون من الأمونيوم الرباعي لمدة لا تقل عن دقيقة واحدة.
- 4) استخدم أي معقم كيميائي يتوافق مع متطلبات البند 180.940 في الباب 40 من قانون اللوائح الفيدرالية، عندما يكون الاستخدام متوافقًا مع توجيهات الاستخدام الصادرة عن الجهة المصنعة.

## أساليب خاصة لتنظيف المخلفات البشرية

### تنظيف انسكابات الإسهال أو القيء أو البراز:

1. استخدم معدات الوقاية الشخصية (PPE) مثل القفازات والكمادات والألبسة من أجل حماية نفسك وملابسك من التلوث.
2. اغلق المنطقة على الفور.
3. نظف النفايات المرئية باستخدام مواد ماصة قابلة للتخلص منها (مناشف ورقية أو قطع قماش أخرى قابلة للتخلص منها) وقلل من البخاخات.
4. تخلص من المواد المتسخة بحذر في كيس بلاستيكي محكم.
5. نظف بعمق المنطقة والأشياء المحيطة بموضع التلوث وطهرهم باستخدام مطهر ملائم.
6. انزع بالترتيب القفازات ثم الألبسة ثم الكمادات، وتخلص منها قبل الخروج من منطقة التنظيف الملوثة.
7. ضع معدات الوقاية الشخصية المستخدمة في كيس بلاستيكي محكم.
8. ارتد قفازًا جديدًا وانقل الكيس إلى حاوية قمامة مغلقة، لا تدع الكيس يلمس ملابسك.
9. اغسل دائمًا يديك بعد التعامل مع أي مواد أو قمامة أو مخلفات تعرضت للتلوث.

## إرشادات عامة عن الصحة العامة

### ماذا تفعل إذا كنت تظن أنك تعرضت لبكتريا الشيغيلا؟

- ينبغي على أي شخص تظهر عليه أعراض داء الشيغيلا التوصل مع مقدم الرعاية الصحية التابع له للتشخيص والعلاج. إيلاء اهتمام لغسل اليدين بالماء والصابون هو أهم إجراء مفرد للحد من انتشار الشيغيلا.
- راجع [صحيفة المعلومات](#) عن الشيغيلا الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض، إذ توفر معلومات أكثر عن داء الشيغيلا، بما فيها العلامات والأعراض، وطريقة انتشارها، والمدة التي يستغرقها الأمر للإصابة بالمرض بعد التعرض للجرثومة.
- للإبلاغ عن أي متعامل مع الطعام مريض أو إذا كان لديك استفسارات عن الأمراض التي تنتقل عبر الطعام، يرجى التواصل مع مسؤول علم الأوبئة عبر [fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov) أو رقم 505-6814 (858).
- إذا كانت لديك استفسارات عامة عن تفشي داء الشيغيلا، يرجى التواصل مع وكالة الصحة والخدمات الإنسانية (HHS) في مقاطعة سان دييغو على الرقم 619-8499 (619).